



2 0 2 4

Les Ateliers **BEST**

Bien-Être et Santé au Travail



PERFORMA
BIEN ÊTRE & PERFORMANCE



INTRODUCTION

Prenez soin de vos salariés, ils prendront soin de votre entreprise!

2



RICHARD BRANDSON, VIRGIN

Chez PERFORMA, nos champs d'intervention concernent le bien-être au travail, la QVCT Qualité de vie tous les acteurs de la structure, une démarche globale de prise de conscience, de sensibilisation et d'actions mises en œuvre au sein des structures pour contribuer au bien-être des salariés.

Des ateliers puissants basés sur les neurosciences, la communication non-violente, le leadership positif et adaptés à nos ancrages culturels

Manager ZEN

Atelier 4H x2 soit 8h

5



Techniques assertives pour une équipe solidaire

Découvrez les clés d'un leadership apaisé et efficace pour renforcer la cohésion d'équipe, favoriser la bienveillance, et créer un environnement de travail solidaire, en tenant compte de nos ancrages culturels

Bien-Etre & Performance

Atelier 4H

3



Stress vs Zenitude

Transformer Stress & Emotions
négatives pour
la Paix et la Santé



Communication Chacal vs Girafe

Tissez des liens magiques
en communiquant avec
bienveillance et confiance.



Acteur de sa réussite

Quitter Victimland
pour reprendre son Pouvoir
d'être heureux , de se réaliser

Bien-Etre & Performance

Atelier 4H

4



Opération Fann tchou

Transformer les relations
professionnelles toxiques

La solidarité,
un savoir faire ancestral



Je prends soin de moi

L'estime de soi au travail
se conjugue avec Joie,
engagement, initiative,
lyannaj,
professionnalisme..



Et si la maladie avait un sens

Tout conflit biologique
a une origine dans un
conflit psychologique
Oups ! Et si je pouvais
retrouver la santé?

Modalités



5

Intervenante Sonia REMUS

Maitre Praticien en PNL

Techniques de changement et Leadership
Formatrice et Coach de managers et dirigeants
Neurosciences , Communication non-violente
Praticienne de santé naturopathe

Atelier

Durée : 3 à 4 Heures

Lieu : en intra dans l'entreprise
en inter, dans un lieu ... ZEN

Collations offertes



Demandez le programme
hello@performazen.com
+596 696 277 274



***Un salarié en forme, c'est
une entreprise qui performe***

PERFORMA

OPTIMISER LE POTENTIEL HUMAIN

www.performazen.com